

いただきます。

R4.11



管理栄養士 やまだ

横浜市多機能型拠点 こまちより

元気と食事のマメ情報をお届けします。

1日3食食べて、体内時計をリセットしましょう！！



一日3食というのはどの程度、昔から続いているのでしょうか。実は日本ではもともと、朝夕の2食というのが普通だったようです。

その記述は平安時代中期の「枕草子」(能因本)に出てきます。清少納言が“大工が昼に食事をしている姿を見て、朝と夜以外になぜ食べているのか”と書いている一節があります。当時、肉体労働者のみ昼食を含む3食をとり、その後、鎌倉時代になると宮廷がいち早く3食を取り入れるようになりますが、広く庶民の間に3食が広まるには至りませんでした。

栄養素のバランスがとれた食事を、腹八分目を心がけ1日3食取り入れることです。1日3食食べることは活動に必要なエネルギーや栄養素を補うだけでなく、生活リズムを整える点でも重要です。

健康維持のためには食事からの摂取エネルギーと1日の活動で使われる消費エネルギーのバランスになります。

消費エネルギーが少なく、摂取エネルギーが多ければ、余ったエネルギーは体脂肪となり体に蓄積され肥満を引き起こします。

また、摂取エネルギーが少なく、消費エネルギーが多い場合には体重は減っていきます。健康的な体重減少であれば問題ありませんが、食欲の低下や偏った食事により摂取エネルギーが減ってしまった場合には、栄養素も十分に補えていないので、健康を維持することが難しくなってきます。そのため低栄養状態に陥り、寝たきりや要介護のリスクが高まります。

27

食事は1日3食とし、毎日同じ時間帯に食事を摂るようにします。毎食のエネルギー量は朝:昼:夜を3:4:3(または3:3:4)の割合にするのが理想的です。夕食の量が多かったり、寝る2時間前の食事は肥満を招きます

また、食事と食事の間隔が空きすぎてしまうと、体が飢餓状態となり、1度に沢山食べてしまいます。さらに朝食を抜いてしまうと、体は代謝を抑えてエネルギーを使わないようにしてしまいます。



いくら1日3食食事をしていても、「〇〇だけ」「〇〇抜き」のような偏食はビタミンやミネラル、たんぱく質の不足で栄養素が欠乏してしまいます。3食の食事は、一汁三菜(主食、主菜、副菜2品、汁物)と昔ながら和食スタイルにすると、栄養のバランスが良くなります。

脳は1日25時間を周期とする「概日リズム」(サーカディアンリズム)にそって活動をしています。1日25時間の「概日リズム」を実際の24時間に修正する能力が、私たちの体に備わっています。

24時間に調整する方法は、朝日を浴びることで体がリセットされることと、朝食を食べることで体がリセットされることで調整されます。朝日を浴びること、朝食を食べることで正常な1日を始められます



新・食べ物漢字クイズ

海の生き物の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね！

特徴は・軟体動物で、海に生息しています。

ヒント・別名“蛸”とも書きます。海の中の蜘蛛という意味で別名のほうが有名ですね。

答えは、このいただきますの中にあります。

鱧

